



Согласовано

Директор МОУ СШ № 1 г. Ментова  
Ростова  
Будилова Е.В.

2024 г. для  
МЕНТОВА



Утверждено

Управляющий ООО "Комбинат социального питания"

(М.С. Вахруше)

№ 4

20

ОПН 1117602012318

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.  
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
<b>Завтрак</b>															
Овсянка	140	10,360	14,478	34,320	305,022	17,390		98,000	0,140	0,880	72,000	0,040	16,800	1,260	733
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,468	2,803	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	6,500			5,400	8,240	4,400	0,865	378
Молоко сладкое	30	2,160	2,550	18,650	98,190	0,018	0,540	14,100		0,060	92,100	65,700	10,200	0,080	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,230</b>	<b>17,13</b>	<b>79,455</b>	<b>520,908</b>	<b>17,417</b>	<b>0,663</b>	<b>116,97</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>	<b>189,884</b>	<b>87,994</b>	<b>42,860</b>	<b>4,988</b>	
<b>Обед</b>															
Зеленый горошек	30	0,931	0,060	1,952	12,072	0,033	0,390	16,015		0,060	6,006	18,619	6,308	0,210	15
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	280	2,106	6,381	9,382	103,383	0,066	0,551	216,333		2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124
Гедфети Нежир с соусом 70/40гр.	110	8,217	18,651	9,278	237,938	0,351	0,152	60,000		1,233	11,418	87,760	18,170	0,917	Очищенное
Рис отварной	180	4,608	6,899	48,180	273,154	0,052		40,400		1,048	5,200	97,500	32,500	0,650	302
Чай с лимоном, сахаром 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	6,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,899	377
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800			0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>20,335</b>	<b>32,908</b>	<b>109,421</b>	<b>815,197</b>	<b>0,598</b>	<b>4,141</b>	<b>337,348</b>	<b>2</b>	<b>7,295</b>	<b>79,426</b>	<b>284,404</b>	<b>101,406</b>	<b>4,398</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,468	39,456	7,122	0,597	738
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,468	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020				4,000					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,374</b>	<b>3,736</b>	<b>58,497</b>	<b>289,108</b>	<b>0,119</b>	<b>1,084</b>	<b>138,39</b>	<b>5,25</b>	<b>1,678</b>	<b>33,852</b>	<b>53,47</b>	<b>18,588</b>	<b>3,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>38,939</b>	<b>53,774</b>	<b>246,373</b>	<b>1625,213</b>	<b>16,134</b>	<b>5,878</b>	<b>594,708</b>	<b>7,39</b>	<b>9,913</b>	<b>303,162</b>	<b>425,868</b>	<b>162,86</b>	<b>12,786</b>	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,633	8,575	41,071	268,788	0,153	2,490	50,976		0,938	117,112	167,559	42,619	0,957	683
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,758	16,984		4,547	17,419	84,439	13,686	1,128	769
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	683
Вутерброд с мясом колчено-залеченным	35	3,115	9,091	10,280	135,399	0,072	0,420			0,340	6,707	29,150	4,700	0,498	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>22,74</b>	<b>30,771</b>	<b>128,698</b>	<b>882,687</b>	<b>0,411</b>	<b>6,712</b>	<b>88,29</b>	<b>0</b>	<b>5,837</b>	<b>262,608</b>	<b>394,198</b>	<b>91,515</b>	<b>3,605</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(томат,огурец,соленый)	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980		0,140	4,890	9,097	6,908	0,315	2
Суп-паша на курином бульоне с курицей	250	4,149	4,324	15,497	117,498	0,049	0,580	230,221	0,128	1,011	8,884	27,559	8,124	0,454	148
Гуляш из свинины 50/50гр.	100	11,029	25,813	4,501	206,832	0,535	0,195	7,500		1,875	11,784	121,852	18,036	0,226	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709	0,357	5,976	33,475		1,489	16,600	247,340	166,000	5,561	508
Комлот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	129,955	0,004		6,600	0,400		0,600	15,392	5,997	1,259	639
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800			0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>31,16</b>	<b>38,76</b>	<b>126,118</b>	<b>977,852</b>	<b>1,059</b>	<b>9,876</b>	<b>344,776</b>	<b>0,528</b>	<b>6,825</b>	<b>46,567</b>	<b>440,740</b>	<b>209,055</b>	<b>8,775</b>	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,688	3,602	30,209	167,968	0,065	1,201	8,471	2,901	1,736	11,759	38,647	7,983	1,100	738
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,818	3,608	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020				4,000					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,307</b>	<b>4,272</b>	<b>66,579</b>	<b>325,99</b>	<b>0,116</b>	<b>1,201</b>	<b>11,607</b>	<b>6,901</b>	<b>1,736</b>	<b>41,551</b>	<b>61,735</b>	<b>26,799</b>	<b>4,706</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>59,207</b>	<b>73,793</b>	<b>321,395</b>	<b>2186,529</b>	<b>1,986</b>	<b>17,789</b>	<b>444,673</b>	<b>7,429</b>	<b>14,398</b>	<b>352,726</b>	<b>896,673</b>	<b>327,369</b>	<b>17,086</b>	

3 день, 1 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	30	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148	2
Котлета "Морской"	90	0,208	0,030	0,564	3,354	0,009	0,089	0,890		0,030	5,046	8,904	4,155	0,148	2
Картофельная пюре	180	9,880	4,298	9,170	114,882	0,090		113,190	2,580	0,890	27,670	143,840	32,650		Фирменное
Чай с лимоном,сахарным песком 200г/5гр.	220	3,908	6,473	26,436	179,531	0,196	0,216	42,864		0,838	47,824	113,638	39,203	1,413	312
Батон йодированный	40	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
		3,900	1,160	20,580	104,580	0,044	0,640			0,680	7,600	26,000	5,200	0,486	
Итого за Завтрак	560	17,449	12,047	72,483	468,141	0,351	1,357	158,454	4,58	2,468	100,586	310,626	90,363	3,084	
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	60	6,931	3,060	5,636	53,722	0,010	0,427	121,422		1,391	24,462	18,054	25,032	0,335	43
Суп гороховый	250	7,285	11,205	21,635	216,527	0,285		252,298	0,000	2,475	37,987	120,461	43,632	2,281	139
Плов с мясом	280	22,720	42,333	85,700	814,577	0,792	0,058	309,650		5,557	24,264	327,597	83,127	1,359	433
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	30	1,680		10,020	46,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	865	35,367	57,509	153,45	1272,851	1,189	3,523	683,878	0	11,733	97,813	499,852	180,091	5,803	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с начинкой)	60	3,827	11,757	24,271	216,231	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,530	Фирменное
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,092	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1915	58,153	81,564	282,85	2098,074	1,655	4,951	1007,138	9,58	14,313	232,024	860,253	268,574	12,222	
<b>4 день, 1 недели</b>															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
<b>Завтрак</b>															
Шницель из свиных рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205	0,430				2,870	9,670	99,690	14,000		67
Макароны отварные	180	7,863	6,772	50,822	287,090	0,180	3,056	31,310		2,168	18,000	83,520	32,400	1,800	309
Чай с сахаром 200г/5гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	60	4,300	1,740	30,840	157,020	0,066	1,260			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за Завтрак	545	22,553	31,168	105,251	791,73	0,677	4,469	31,81	0	5,998	44,47	230,45	58,690	3,385	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соевый	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,807	10,389	4,848	0,173	2
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,098	0,075	206,816	0,000	2,303	35,012	58,061	24,759	1,092	82
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736	0,369	2,560	219,200		1,738	36,516	208,708	67,392	3,095	460
Чай с лимоном,сахарным песком 200г/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	46,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	815	17,688	17,455	84,944	607,628	0,513	5,807	430,655	2	6,396	90,517	306,018	105,099	6,215	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137	0,088	2,575	27,717		2,326	54,799	107,591	13,677	0,749	741
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,606	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	68,864	393,159	0,139	2,575	30,853	4	2,326	84,591	132,679	32,493	4,365	
Итого за день	1795	51,739	56,591	269,059	1792,517	1,329	12,851	493,318	6	14,72	219,578	669,147	197,082	13,955	

6 день, 1 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
<b>Завтрак</b>																
Милет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,790	272,397	0,096	4,392	353,217			1,988	110,796	253,437	18,234	2,806	210
Пирожок с конфитуром	100	6,434	5,775	43,062	250,074	0,101	1,802	220,200	2,085	2,782	22,443	65,020	11,853	0,994		
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,068	1,260				1,020	11,400	39,000	7,600	0,720	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26,73</b>	<b>29,558</b>	<b>91,767</b>	<b>740,605</b>	<b>0,263</b>	<b>7,567</b>	<b>573,917</b>	<b>2,085</b>	<b>5,79</b>	<b>150,029</b>	<b>366,297</b>	<b>43,287</b>	<b>5,445</b>		
<b>Обед</b>																
Овощи натуральные свежие(помидор)Утра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980			0,140	4,899	0,097	6,998	0,315	2
Суп картофельный с рыбными консервами	265	5,140	2,877	19,807	125,679	0,146	0,437	203,368			1,098	17,025	76,447	31,018	65,650	65
Паста болоньез	280	10,601	25,570	6,429	298,246	0,489	0,364	602,000			3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Фирменное
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,408	127,506	0,004		0,582	0,388		0,800	14,938	5,620	1,224	639	
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,080	2,295	3,000			1,800				0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>	<b>0,051</b>		<b>3,136</b>	<b>4,000</b>		<b>29,792</b>	<b>25,088</b>	<b>18,816</b>	<b>3,605</b>		
<b>Полдник</b>																
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242	0,089	1,383	3,512			2,273	21,656	43,188	20,448	0,634	738
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136				29,792	25,088	18,816	3,605	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,803</b>	<b>5,245</b>	<b>62,211</b>	<b>319,264</b>	<b>0,12</b>	<b>1,383</b>	<b>6,648</b>	<b>4</b>	<b>2,273</b>	<b>51,448</b>	<b>66,274</b>	<b>39,264</b>	<b>4,24</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>34,16</b>	<b>35,573</b>	<b>190,348</b>	<b>1218,192</b>	<b>0,434</b>	<b>8,95</b>	<b>583,701</b>	<b>10,085</b>	<b>8,063</b>	<b>231,269</b>	<b>499,659</b>	<b>101,367</b>	<b>13,291</b>		
<b>6 день, 1 недели</b>																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
<b>Завтрак</b>																
Залезаник из творога с рисом	150	22,854	14,958	30,683	348,811	0,089	5,421	87,359			1,695	193,906	297,878	38,317	0,901	362
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Молоко стуженное	50	3,600	4,250	27,750	163,650	0,030	0,900	23,500			0,100	153,500	109,500	17,000	0,100	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020	0,068	1,260				1,020	11,400	39,000	7,600	0,720	
Печенье "Мечта"	30	2,061	7,653	19,082	153,622	0,032		36,938				4,716	17,317	3,109	0,250	Фирменное
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>33,245</b>	<b>28,662</b>	<b>123,394</b>	<b>884,518</b>	<b>0,198</b>	<b>7,694</b>	<b>148,305</b>	<b>0</b>	<b>2,815</b>	<b>368,824</b>	<b>471,935</b>	<b>70,626</b>	<b>2,836</b>		
<b>Обед</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	280	2,106	6,381	9,382	103,383	0,066	0,551	218,333			2,032	43,702	51,885	38,530	0,766	124
Медальон из курицы	100	18,551	13,844	0,378	200,310	0,059	0,468	83,941			4,918	12,880	147,667	63,161	1,327	Фирменное
Макарон отварные	180	7,563	5,772	50,822	287,090	0,180	3,098	31,310			2,108	18,000	83,520	32,400	1,800	309
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800			0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>	<b>0,051</b>		<b>3,136</b>	<b>4,000</b>		<b>29,792</b>	<b>25,088</b>	<b>18,816</b>	<b>3,605</b>		
<b>Полдник</b>																
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26	
Яблово	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370				20,364	14,014	11,468	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,337</b>	<b>12,008</b>	<b>56,917</b>	<b>357,082</b>	<b>0,115</b>	<b>0,071</b>	<b>164,806</b>	<b>5</b>	<b>0,112</b>	<b>33,625</b>	<b>49,775</b>	<b>18,12</b>	<b>3,338</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>40,209</b>	<b>41,34</b>	<b>216,681</b>	<b>1399,622</b>	<b>0,364</b>	<b>7,765</b>	<b>316,247</b>	<b>9</b>	<b>2,927</b>	<b>432,341</b>	<b>546,798</b>	<b>107,562</b>	<b>9,79</b>		

1 день, 2 недели																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
<b>Завтрак</b>																
Омлет	225	13,440	12,078	47,460	352,302	0,147	3,006				0,990	209,160	0,040	32,340	1,260	73а
Рисовая	130	0,510	0,051	19,446	52,281	0,038		6,370				20,384	14,014	11,466	2,803	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000		0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Молоко ступенное	25	1,800	2,125	13,875	81,825	0,015	0,450	11,750			0,050	76,750	54,750	8,500	0,050	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,995</b>	<b>14,310</b>	<b>86,97</b>	<b>548,648</b>	<b>0,203</b>	<b>3,639</b>	<b>18,72</b>	<b>2</b>	<b>0,94</b>	<b>313,694</b>	<b>78,144</b>	<b>57,306</b>	<b>5,008</b>		
<b>Обед</b>																
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913											101
Суп картофельный с горохом, курой 250/10гр.	260	8,648	4,974	19,280	156,478	0,241		210,139	0,212	2,098	33,800	106,184	38,100	1,950	139	
Соус	40	0,370	1,432	2,393	23,939	0,009	0,110	68,290		0,299	1,828	5,190	2,616	0,104	528	
Биточки мясной "Сосный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007	0,311		18,110			2,840	9,940	114,949	32,523	1,068	Ферменное
Каша гречневая рассычатая	180	10,822	5,480	48,969	288,484	0,369	6,170	18,884		1,131	17,140	295,388	171,400	5,742	508	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800			0,600		
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>37,757</b>	<b>32,06</b>	<b>121,795</b>	<b>926,746</b>	<b>1,024</b>	<b>9,324</b>	<b>318,929</b>	<b>0,212</b>	<b>9,478</b>	<b>73,808</b>	<b>509,449</b>	<b>252,939</b>	<b>10,699</b>		
<b>Полдник</b>																
Выпечное изделие(Пирожок с конфитуром)	60	3,894	3,495	25,851	150,227	0,061	1,084	132,020	1,250	1,678	13,460	39,456	7,122	0,597	738	
Груша	190	0,627	0,478	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,608		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020					4,900					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,491</b>	<b>4,165</b>	<b>62,221</b>	<b>308,249</b>	<b>0,112</b>	<b>1,084</b>	<b>135,156</b>	<b>5,25</b>	<b>1,678</b>	<b>43,26</b>	<b>64,544</b>	<b>25,938</b>	<b>4,203</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>59,243</b>	<b>50,525</b>	<b>272,996</b>	<b>1783,643</b>	<b>1,339</b>	<b>14,047</b>	<b>472,806</b>	<b>7,462</b>	<b>11,096</b>	<b>430,782</b>	<b>652,137</b>	<b>336,183</b>	<b>19,91</b>		
<b>2 день, 2 недели</b>																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг		
<b>Завтрак</b>																
Нагетсы	90	16,046	8,669	13,226	176,905	0,074		56,400		0,880	21,864	0,040	56,928	1,108	Энрименное	
Картофельное пюре	180	3,955	4,978	27,089	166,975	0,201	0,208	33,210		0,590	47,112	115,326	40,080	1,452	312	
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376	
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,640	157,020	0,066	1,260				1,020	11,400	39,000	7,800	0,720	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>24,701</b>	<b>13,638</b>	<b>66,194</b>	<b>565,315</b>	<b>0,342</b>	<b>1,581</b>	<b>89,110</b>	<b>0</b>	<b>2,49</b>	<b>89,796</b>	<b>162,608</b>	<b>108,208</b>	<b>4,203</b>		
<b>Обед</b>																
Салат из болгарской капусты с огурцами"Ароматный"/Салат из квашеной капусты	50	0,627	5,020	1,654	54,305	0,015	0,076	1,507			2,225	16,267	15,416	7,931	0,276	49
Рассольник Ленинградский	250	3,558	5,386	16,688	129,058	0,109	0,211	202,863	0,101	2,347	16,771	70,343	25,343	0,946	132	
Рыба тушеная с овощами 50/50гр.	100	10,576	6,362	3,816	114,821	0,088	0,068	565,785		2,359	29,414	167,184	34,304	0,763	374	
Рис отварной	180	4,578	5,328	48,012	258,312	0,052		30,300			0,786	5,184	97,200	32,400	0,849	302
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000		0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000			1,800			0,600		
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630				0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>23,814</b>	<b>23,022</b>	<b>110,699</b>	<b>745,246</b>	<b>0,37</b>	<b>3,403</b>	<b>604,055</b>	<b>2,101</b>	<b>10,037</b>	<b>80,756</b>	<b>378,983</b>	<b>108,478</b>	<b>4,488</b>		
<b>Полдник</b>																
Выпечное изделие(Пирожок с капустой,йодри)	60	5,995	8,004	21,307	179,645	0,088	1,736	53,016			2,736	25,406	66,914	17,273	0,524	738
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,608		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020					4,900					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>7,222</b>	<b>8,674</b>	<b>57,677</b>	<b>337,667</b>	<b>0,119</b>	<b>1,736</b>	<b>56,151</b>	<b>4</b>	<b>2,736</b>	<b>55,197</b>	<b>92,002</b>	<b>36,089</b>	<b>4,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>59,737</b>	<b>45,334</b>	<b>254,57</b>	<b>1649,228</b>	<b>0,631</b>	<b>6,72</b>	<b>849,316</b>	<b>6,101</b>	<b>15,265</b>	<b>221,749</b>	<b>633,691</b>	<b>262,775</b>	<b>13,221</b>		

3 день, 2 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,576	41,071	268,798	0,153	2,409	50,970		0,939	117,112	167,559	42,619	0,957	693
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,896	0,108	2,000	14,117	4,834	2,892	19,593	61,050	13,300	1,834	738
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350		0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	693
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,640			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак	540	19,734	19,422	131,884	781,262	0,348	6,374	86,443	4,834	4,522	265,875	367,659	91,629	4,293	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(томидор)Сурецк соевый	35	9,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980		0,140	4,899	9,097	6,998	0,315	2
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,747	6,892	12,302	122,229	0,099	0,075	206,816	0,000	2,303	35,012	58,081	24,759	1,092	82
Гуляш из свинины 50/50г.	100	11,629	25,813	4,501	296,832	0,535	0,185	7,500		1,879	11,784	121,652	18,036	0,226	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,822	5,480	49,969	288,484	0,389	0,170	18,804		1,131	17,140	255,308	171,400	5,742	508
Комплет из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955	0,004		6,600	0,400		0,600	15,392	5,987	1,259	639
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	625	30,078	38,145	124,436	970,358	1,12	9,585	306,78	0,4	7,799	75,135	479,308	231,09	9,594	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие(Слойка с кондитером)	60	3,627	11,757	24,271	218,201	0,057	0,071	158,436	1,000	0,112	13,241	35,791	6,654	0,635	26
Яблоко	150	0,510	0,051	12,446	52,291	0,038		6,370			20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	360	5,337	12,008	56,917	357,092	0,115	0,071	164,806	5	0,112	33,625	49,775	18,12	3,338	
Итого за день	1756	55,149	70,575	313,237	2108,702	1,583	16,01	558,028	10,234	12,393	374,435	696,742	340,839	17,225	
4 день, 2 недели															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>Завтрак</b>															
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	100	18,285	4,190	3,612	125,299	0,069	0,188	127,544		1,289	8,557	136,222	68,817	6,173	290
Макаронные изделия	180	5,978	4,914	38,124	220,633	0,135	2,322	27,270		1,679	13,500	62,640	24,300	1,350	333
Чай с сахаром 200/15г.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500			5,400	8,240	4,400	0,865	376
Батон йодированный	40	1,500	0,580	10,280	52,340	0,022	0,420			0,340	3,800	13,000	2,600	0,240	
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,822	0,032		36,936			4,718	17,317	3,109	0,250	Фирменное
Итого за Завтрак	585	28,044	17,368	86,137	613,309	0,256	3,063	192,35	0	3,318	35,973	237,419	103,226	2,878	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные свежие(огурец)Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913	0,010	0,104	1,039		0,035	5,897	10,389	4,848	0,173	2
Суп картофельный с рыбными консервами	285	5,140	2,877	19,807	125,679	0,146	0,437	203,368		1,056	17,025	76,447	31,018	65,690	95
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040	0,679	0,049	261,700		4,750	20,765	280,751	71,228	1,164	433
Чай с лимоном,сахарным леском 200/15/5г.	220	0,245	0,056	15,189	62,240	0,003	0,123	0,600	2,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,895	377
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000		1,800				0,600	
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
Итого за Обед	620	29,331	40,095	134,552	1016,382	0,931	3,638	469,707	2	8,201	56,777	396,427	115,994	68,852	
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572	0,143	2,788	15,954		4,647	17,419	84,439	13,686	1,128	769
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422	0,031		3,136			29,792	25,088	18,816	3,896	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600	0,020			4,000						
Итого за Полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594	0,194	2,788	19,1	4	4,547	47,211	109,527	32,502	4,734	
Итого за день	1845	68,023	87,58	314,492	2138,285	1,381	9,449	681,157	6	16,066	139,061	743,373	251,722	76,464	

6 день, 2 недели																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг			
<b>Завтрак</b>																	
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	9,686	44,452	318,172	0,119	3,467	36,515				3,107	73,136	144,199	18,436	1,013	741
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	279,695	0,226	2,526	64,414				1,600	166,213	235,254	58,996	1,559	302
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928	0,043	1,044	21,350				0,012	121,370	113,050	30,510	1,022	663
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825	0,002	0,010	0,100				2,000	2,000	1,100	0,600	0,030	377
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,13</b>	<b>25,303</b>	<b>99,344</b>	<b>726,62</b>	<b>0,39</b>	<b>7,047</b>	<b>122,379</b>	<b>2</b>	<b>4,729</b>	<b>364,719</b>	<b>493,8</b>	<b>108,542</b>	<b>108,542</b>	<b>3,824</b>		
<b>Обед</b>																	
Овощи натуральные свежее(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348	0,021	0,210	69,980				0,140	4,899	9,097	6,998	0,319	2
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10гр.	260	2,108	6,381	9,382	103,383	0,066	0,551	218,333				2,032	43,702	51,685	38,530	0,766	124
Паста болоньез	280	10,601	25,570	6,429	298,246	0,499	0,364	602,000				3,377	22,339	38,052	32,734	1,453	Фирменное
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790	0,011	0,210	122,550	97,500			0,570	9,450	2,550	2,550	0,495	343
Батон йодированный	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000				1,800					0,600
Хлеб ржаной	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630					0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>17,657</b>	<b>33,101</b>	<b>64,936</b>	<b>628,277</b>	<b>0,66</b>	<b>4,26</b>	<b>1015,863</b>	<b>97,5</b>	<b>8,429</b>	<b>86,09</b>	<b>120,884</b>	<b>94,712</b>	<b>3,999</b>			
<b>Полдник</b>																	
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	228,635	0,081	2,527	28,452				2,051	58,325	108,845	13,549	0,706	741
Груша	160	6,627	0,470	19,170	71,422	0,031		3,136					29,792	25,088	18,816	3,908	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	29,200	99,600	0,020			4,000								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>11,507</b>	<b>7,621</b>	<b>69,009</b>	<b>399,657</b>	<b>0,132</b>	<b>2,527</b>	<b>31,588</b>	<b>4</b>	<b>2,051</b>	<b>88,117</b>	<b>133,933</b>	<b>32,365</b>	<b>4,312</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>970</b>	<b>54,294</b>	<b>66,025</b>	<b>232,289</b>	<b>1740,554</b>	<b>1,202</b>	<b>13,634</b>	<b>1169,83</b>	<b>103,6</b>	<b>16,209</b>	<b>638,926</b>	<b>748,417</b>	<b>224,619</b>	<b>11,926</b>			
<b>6 день, 2 недели</b>																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг			
<b>Завтрак</b>																	
Медальон из курицы	100	18,551	13,644	0,378	200,310	0,059	0,408	83,941				4,910	12,880	147,667	63,161	1,327	Фирменное
Макаронные отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090	0,190	3,096	31,310				2,108	16,000	83,520	32,400	1,800	309
Чай с сахаром 200/10гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415	0,001	0,113	0,500					5,400	8,240	4,400	0,868	376
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680	0,044	0,840					0,680	7,600	26,000	5,200	0,490	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>29,714</b>	<b>20,827</b>	<b>86,799</b>	<b>653,495</b>	<b>0,284</b>	<b>4,517</b>	<b>115,751</b>	<b>0</b>	<b>7,706</b>	<b>43,88</b>	<b>265,427</b>	<b>105,161</b>	<b>4,472</b>			
<b>Обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом/Салат из квашеной капусты	50	0,778	2,542	4,697	44,758	0,015	0,266	101,185				1,160	20,385	15,045	20,860	0,280	43
Суп картофельный с яйцом, укрой 200/10гр.	210	5,810	4,928	15,934	131,335	0,131	0,288	191,739	0,212			1,682	18,040	76,658	25,820	1,130	129
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149	0,482	0,167	6,750				1,688	10,606	109,667	16,232	0,203	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,502	7,653	47,456	300,709	0,357	5,976	33,475				1,489	16,600	247,340	166,000	5,561	508
Комплет из свежих плодов	200	0,223	0,223	29,428	120,610	0,017	0,223	2,793	5,586			0,112	9,658	6,145	5,027	1,301	631
Хлеб ржаной	30	1,980		10,020	48,000	0,060	2,295	3,000				1,800					0,600
Батон йодированный	30	2,250	0,870	15,420	78,510	0,033	0,630					0,510	5,700	19,500	3,900	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>1,627</b>	<b>0,670</b>	<b>36,370</b>	<b>158,022</b>	<b>0,051</b>	<b>3,136</b>	<b>4,000</b>		<b>29,792</b>	<b>25,088</b>	<b>18,816</b>	<b>3,606</b>				
<b>Полдник</b>																	
Выпечное изделие(Слойка с конфитуром)	60	3,827	11,787	24,271	218,201	0,057	0,071	198,436	1,000			0,112	13,241	35,761	6,654	0,535	26
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281	0,038		6,370					20,384	14,014	11,466	2,803	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	29,200	99,600	0,020			4,000								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5,337</b>	<b>12,008</b>	<b>59,917</b>	<b>357,982</b>	<b>0,115</b>	<b>0,071</b>	<b>164,806</b>	<b>5</b>	<b>0,112</b>	<b>33,629</b>	<b>49,775</b>	<b>18,12</b>	<b>3,338</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>36,876</b>	<b>33,505</b>	<b>180,086</b>	<b>1169,599</b>	<b>0,45</b>	<b>4,588</b>	<b>283,693</b>	<b>9</b>	<b>7,818</b>	<b>107,287</b>	<b>340,29</b>	<b>142,097</b>	<b>11,416</b>			
<b>ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ</b>																	
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	PP, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг				
Итого за весь период	557,237	610,154	2852,077	19168,604	29,086	108,998	8384,785	88,281	126,972	3045,304	7124,531	2488,43	217,356				
Среднее значение за период	46,4	50,8	238,5	1597,4	2,4	9,1	532,1	7,4	10,6	253,8	593,7	207,4	18,1				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П.Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.